

DAFTAR GAMBAR

Gambar

	Hal.
1. Macam-macam Gaya Lompat Jauh	24
2. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	25
3. Tahap Awal Lompat jauh Gaya Jongkok	28
4. Tahap Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	30
5. Tahap Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok	32
6. Tahap Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok	33
7. Lapangan Lompat Jauh	34
8. Lari Satu Arah	42
9. Melompat Kardus	44
10. Berlari Sambil Menyundul Bola Yang Digantung	46
11. Melompati Gelang-gelang Dari Tali/Ban	47
12. Desain PTK	52